

# SALADE BRUXELLOISE DE POULET

Mercredi 29 Juillet 2020

*Très léger pour un repas d'été :*

Salade bruxelloise de poulet pour 2 personnes et 4sp vert ☐  
-2spl bleu☐ -2spv violet☐ par part

*-200 g de blanc de poulet cuit \**

*-120 g de betterave rouge cuite \**

*-120 g de choux de Bruxelles nettoyés \**

*-1 sucrine \**

*-10 g de pignons de pin*

*-2 cuillères à café d'huile de colza*

*-vinaigre de cidre*

*-sel poivre blanc*

*Cuire à la vapeur les choux de Bruxelles pendant 5 minutes (cocotte-minute), les couper en deux*

*Détailler la betterave en dés*

*Couper le poulet en cubes et les dorer sur une feuille de cuisson posée dans une poêle*

*Garnir deux assiettes de feuilles de sucrine lavées et séchées. Rajouter les dés de betterave, les choux de Bruxelles, les cubes de poulet chauds et les pignons de pin revenus à sec dans une autre poêle*

*Napper de vinaigrette : sel poivre vinaigre huile et un filet d'eau gazeuse, le tout bien émulsionné*

*Servir aussitôt*



*Vous pouvez préparer cette salade à l'avance et rajouter au dernier moment les cubes chauds de poulet et la vinaigrette*

*À faire avec un restant de poulet*

*Pour le repas du soir : salade bruxelloise de poulet (4sp vert☐ -2spl bleu☐ -2spv violet☐) -1 yaourt 0% (2sp vert☐ -0spl bleu☐-0spv violet☐) -1 tartelette pêche thym citron (5sp vert bleu violet☐☐☐-recette du 27 08 2016).Total : 11 sp vert☐ -7spl bleu☐ -7spv violet☐*

*Très bon mercredi*

***Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr***

***Tous droits réservés***